

# ¿ESTRESADO? ¿TRISTE?

Es normal sentir un poco de estrés.



- Puede que llore mucho
- Puede que esté malhumorado
- Puede que se sienta indefenso
- Puede que no tenga las ideas claras
- Puede que tenga problemas para dormir
- Puede que se sienta muy cansado

Usted tiene a su familia y a sus amigos. Pueden salir de esta situación si se ayudan el uno al otro. Esté pendiente de aquellos amigos o familiares que parecen estar muy tristes. Hágales saber que quiere ayudarlos. Sugiera que busquen ayuda.

**Llame al 1-800-749-COPE**

(1-800-749-2673)

o

**1-800-273-TALK**

(1-800-273-8255)

**1-866-326-9393**

**Para buscar amigos y familiares perdidos**

**Usted no está solo.**

